



Il sistema di allenamento nella pallavolo giovanile

Marco Mencarelli



• L'allenamento nella **pallavolo giovanile**

- Propensione al **cambiamento**
 - **Tasso tecnico** – insieme delle **abilità specifiche** con cui eseguire le azioni di gioco
 - **Preparazione fisica** – rivolta a indurre una generale **capacità di carico** / rivolta a consentire una generale **tolleranza del volume di lavoro** tecnico / rivolta alla capacità di **produrre performance tecnico – tattiche** adeguate
 - **Capacità di gioco** – capacità di **interpretare e gestire le situazioni** del gioco





• Il talento

- **Prestazioni motorie** al di sopra della media
 - Non **prestazioni tecnico – tattiche** che identificano la capacità di gioco
- **Tolleranza del carico** di lavoro
 - Concetto che integra tutti gli aspetti che confluiscono nell'**allenabilità** dell'atleta
- **Velocità di consolidamento dei processi di apprendimento** tecnico – motori
 - Nel processo di consolidamento la **ricorrenza di picchi di prestazione di livello assoluto** contribuiscono alle ipotesi sul talento



• La prospettiva e il livello di competitività

- **Modelli prestativi** del campionato in prospettiva
 - Profilo del giocatore caratterizzato da abilità tecnico – motorie e strutturali coerenti con il determinato modello di prestazione
- Livello di **competitività** pianificato su
 - **Tasso tecnico**
 - **Esperienze** vissute nel livello specifico
 - Numero di **successi perseguiti** nel livello specifico





• L'allenatore del giovanile

- Riferisce il proprio operato al **punto di arrivo**
 - Il passaggio intermedio come mezzo
- Si occupa del **singolo atleta** nel sistema squadra
- È tendenzialmente **orientato al processo** più che al risultato

• L'allenatore seniores

- Sempre **nel momento**
- Si occupa principalmente della **squadra** tramite un **management** che agisce anche su singoli atleti
- Sempre **orientato al risultato**



• La seduta di allenamento: struttura e organizzazione degli obiettivi

- **L'approccio alla seduta di tipo didattico per un consolidamento analitico** di gesti tecnici
 - Tecniche di **ricezione**
 - Tecniche di **spostamento a muro**
 - Traiettorie di **alzata**
 - Controllo **impatti con la palla** in difesa
- **L'attivazione** fisico – atletica
 - **CORE**
 - **Mobilità articolare** generale e specifica





- La **seduta di allenamento** nella pallavolo femminile giovanile

- **Fase sintetica** dell'allenamento: **ricezione**
 - Ricezione del servizio / Servizio vs ricezione / Ricezione con attacco del C
- **Fase globale** dell'allenamento (*la prima palla in gioco + sviluppo libero*)
 - **Dettagli tecnici** personali / di ruolo / generali in situazione
 - **Situazioni di gioco** particolari da allenare
 - **Sfide** tra ruoli / giocatori (*l'esecuzione dei colpi*)



- La **seduta di allenamento** nella pallavolo femminile giovanile

- **L'esercizio di gioco**
 - **1+1**
 - **Sfide** tra ruoli / giocatori
- Fase conclusiva
 - Completamento del **lavoro analitico individuale**
 - Proposte di **lavoro individuale differenziato**
 - **Lavoro fisico**
 - **Defaticamento** classico / **prevenzione**





- Il sistema di **insegnamento, correzione e allenamento della tecnica**

- Apprendimento motorio e allenamento: **la forma e la funzione**
 - **Esemplificazioni correttive della tecnica** nella situazione di gioco
 - La proposta di **sintesi**
 - La proposta **globale**
 - L'esercizio di **gioco**



- Il sistema di **insegnamento, correzione e allenamento della tecnica**

- La **ripetizione nell'esercizio analitico** e relative esemplificazioni
 - Standardizzazione esecutiva – frequenza dei feedback – decontestualizzazione
- La **ripetizione nell'esercizio di sintesi** e relative esemplificazioni
 - Specificità – tempi tecnici corretti – riferimenti percettivi corretti
- La **ripetizione nell'esercizio globale** e relative esemplificazioni
 - Specificità – criteri di utilizzo delle tecniche (*funzione*) – opportunità esecutiva





• Il sistema di **insegnamento, correzione e allenamento della tecnica**

- La **collocazione delle esercitazioni tecniche nella struttura della seduta** di allenamento
 - **Approccio didattico e di consolidamento analitico** di gesti tecnici
 - **Fase sintetica** dell'allenamento
 - **Fase globale** dell'allenamento
 - **L'esercizio di gioco**
 - Fase conclusiva
 - Completamento del **lavoro analitico individuale**



• L'**allenamento della ricezione**

- Apprendimento attraverso un **lavoro tecnico analitico** e presupposti metodologici che qualificano le esercitazioni
- Apprendimento attraverso un **lavoro tecnico specifico** e presupposti metodologici che qualificano le esercitazioni
- Sviluppo della **performance specifica** e presupposti metodologici che qualificano le esercitazioni
- Il **volume delle ripetizioni** e la rispettiva modulazione nelle diverse modalità di allenamento
- La **continuità di allenamento** nel sistema strutturale della seduta





• L'allenamento differenziato

- **Perché? ... (lo chiede il giocatore!):** **volume integrativo** di esercizio – **recupero tecnico** individuale – sviluppo di **intese e ottimizzazione dei timing** tecnici – **recupero** funzionale e **riatletizzazione** specifica – costruire o consolidare eventuali **sicurezze tecnico-comportamentali**
- **Criteri di differenziazione:** competenze e abilità specifiche dei diversi **ruoli** – competenze e abilità **tecniche individuali** – **sequenze di azione e dinamiche di gioco** specifiche



• L'allenamento differenziato

- **Collocazione** del lavoro differenziato: **a margine** della seduta – nel **turnover di campo** durante esercizi globali e di gioco – **sedute differenziate** pianificate all'occorrenza
- **Organizzazione:** **spazi palestra** – **strutture** – **assistenti**





Temi affrontati:

- La seduta di allenamento nel contesto giovanile
- La didattica e la correzione della tecnica
- L'allenamento della ricezione del servizio
- Il lavoro differenziato

Marco Mencarelli

